План-конспект открытого занятия

**Тема:** «Хореографическая миниатюра по сказке «Цветик-семицветик».

**Цель:** Ознакомить и обучить детей простейшим элементам хореографии.

**Задачи:** 1. Формировать правильную осанку.

2. Развивать навыки пластичности, выразительности, грациозности.

3. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях, художественно-эстетический вкус.

**Место проведения:** спортивный зал МДОУ «ЦРР – Детский сад № 8 «Снежинка»

**Время проведения:** 30 минут.

**Проводящий:** тренер-преподаватель МОУ ДОД ДЮСШ Меркурьева И.Н.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Частные задачи | Содержание задачи | Дозировка | Методические указания |
|  | 1. Создать эмоциональный настрой к работе.2. Подготовить организм к предстоящей деятельности. | Построение в шеренгу. Объяснение цели занятия.  1.Ходьба с носка.  2.Ходьба на носках, руки в сторону, вверх, вперед.  3.Ходьба на пятках руки за спиной. | 1' | Пятки вместе, носки врозь, живот подобрать, лопатки свести, спина прямая, следить за осанкой.  При выносе ноги вперед оттягивать носок и колено. Колени не сгибать.  Вперед не наклоняться, спину держать прямо, колени не сгибать. |
| Подготовительная часть |  | 4.Шаг с высоким подниманием колена (цапля) руки на поясе.  5.Приставной шаг руки в стороны, на носках.  6.Бег: с захлестыванием голени, с прямыми ногами, подскоки.  7.Ходьба с носка, с вращением рук назад. | 4' | Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.  Колени не сгибать, одна нога точно впереди, другая сзади.  Носки оттягивать.  Вдох носом, выдох ртом. |
| Основная часть  Основная часть | 1.Способство-вать развитию мышц шеи, туловища, ног. | 1.И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы к правому и левому плечу.  2.Повороты головы направо, налево.  3.Наклоны головы вперед, назад.  4.Поднимаем плечи вверх, опускаем вниз. | 16 тактов  16 тактов  16 тактов  8 тактов | Спину держать прямо.  Плечи опущены. |
|  | 5.Поочередное поднимание плеч.  6.Вращения в плечевых суставах назад.  7.Наклоны туловища вправо, влево с рукой.  8.Наклоны вперед, руками тянуться к полу, вперед. | 8 тактов  16 тактов  16 тактов | Тянуться рукой в сторону дальше.  Ноги прямые, ладонями достать пол, спина прямая. |
| 2.Способство-вать развитию мышц рук. | 1.Поднимание рук вперед, вверх, в стороны.  2.Поочередные поднимания рук вперед, вверх, в стороны.  3.И.п. 6 позиция ног, руки в стороны, волна руками, поочередные.  4.И.п. тоже самое, руки вперед, волна, поочередные.  5.И.п. тоже самое руки вверх, волны. | 16 тактов | Руки прямые.  Плавные движения руками. |
| 3.Способство-вать укреплению мышц ног. | 1.И.п. 6 позиция ног, руки на поясе, ре-ля-ве.  2.И.п. 6 позиция ног, руки в стороны, вперед, вверх ре-ля-ве.  3.Поочередное поднимание пятки.  4.Выставление ноги на носок (точки вперед, в стороны, назад и обратно) правой и левой ногой.  5.Ронде жамб партер правой и левой ногой, вперед и назад.  6.И.п. 1 позиция ног руки на поясе плие. | 8 тактов  16 тактов  16 тактов  16 тактов | Ноги прямые, подниматься высоко на полупальцы.  Спину держать прямо, следить за осанкой.  Стоять на прямой ноге и выносить прямую ногу.  Носочком рисовать полукруг.  Колени разводить в стороны, спину держать прямо. |
|  | 7.И.п. 1 позиция ног, руки в стороны 2 – деми плие, 1 гран плие. |  |  |
| 4.Способство-вать укреплению мышц спины. | 1.И.п. сед по-турецки поднимание рук вверх – вдох, опускание – выдох.  2.И.п. упор стоя на коленях, упражнение «кошечка» злая и добрая.  3. И.п. «кошечка», «ласточка» на правом и левом колене. | 4 раза  4 раза  6 раз | Плавные движения руками, спина прямая. Вдох через нос, выдох через рот.  Злая – спину округлить, добрая – прогнуться, руки прямые.  Поднятая нога прямая, носок и колено оттянуть. |
| 5.Способство-вать правильной осанке. | 4.«Рыбка» и.п. упор лежа, живот прижат к полу.  5.«Корзиночка» и.п. упор лежа, живот прижат к полу, прогнуться или согнуть ноги.  6.И.п. сед ноги вместе, наклоны вперед.  7.Прыжки – ноги вместе, врозь, скрестно.  У меня спина прямая,  Я наклонов не боюсь,  Выпрямляюсь, прогибаюсь,  Поворачиваюсь.  Я хожу с осанкой гордой,  Прямо голову держу,  Никуда я не спешу, | 4 раза  4 раза  9 раз  2 раза | Рыбка нырнула – руки согнуть, вынырнула – руки выпрямить.  Стараться ногами достать голову.  Стараться коснуться животом прямых ног. |
|  |  | Я могу и поклониться,  И присесть и покружиться,  Повернусь туда-сюда!  Ох, прямешенька спина! |  |  |
| Заключительная часть | Восстановить организм занимающихся. | Игра «Море волнуется раз».  Подведение итогов занятия. | 3' | Необходимо принять неподвижную позу в виде какой-то фигурки. Водящий выбирает понравившуюся фигуру, эта фигура становится водящим.  Построение в шеренгу, отметить успехи и недостатки занимающихся и дать задание для индивидуальной работы. |